Medium_HindiPassage_6004

स्वास्थ्य, योग और फिट भारत का महत्व

Words: 570, Characters: 2703 **LEVEL: MEDIUM**

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है और किसी भी देश के चौतरफा विकास के लिए वहां के 97
नागरिकों का शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ होना सबसे महत्वपूर्ण शर्त है। भारत जैसे विशाल देश में 195
जहां आबादी 140 करोड़ के पार पहुंच चुकी है वहां सार्वजनिक स्वास्थ्य एक बहुत ही गंभीर और जरूरी विषय 293
बन गया है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में लोग अपने काम में इतने ज्यादा व्यस्त हो गए हैं कि उनके पास 391
अपनी सेहत पर ध्यान देने के लिए 24 घंटे में से 30 मिनट का समय भी नहीं बचता है। आधुनिक जीवनशैली और 488
फास्ट फूड के बढ़ते चलन के कारण आज देश में लगभग 40 प्रतिशत युवा किसी न किसी बीमारी का शिकार हो 582
रहे हैं। मोटापा और मधुमेह जैसी गंभीर बीमारियां आज 20 से 25 साल के युवाओं में भी बहुत आम हो गई हैं जो 683
पहले केवल बुजुर्गों को हुआ करती थीं। एक हालिया रिपोर्ट के अनुसार भारत में हर साल लगभग 60 लाख लोग 780
गैर संचारी बीमारियों के कारण अपनी जान गंवा देते हैं। इन गंभीर समस्याओं से निपटने के लिए हमारी सरकार ने 883
कई बड़ी स्वास्थ्य योजनाएं शुरू की हैं जिनमें आयुष्मान भारत योजना सबसे प्रमुख है। इस बड़ी योजना के तहत 985
देश के लगभग 50 करोड़ गरीब नागरिकों को हर साल 5 लाख रुपये तक का मुफ्त इलाज दिया जा रहा है। अब तक 1081
लगभग 4 करोड़ से अधिक लोग इस योजना का सीधा लाभ उठाकर अपना सफल इलाज करवा चुके हैं। इसके 1167
अलावा देश के हर छोटे गांव और कस्बे में स्वास्थ्य सुविधाएं पहुंचाने के लिए 1 लाख 50 हजार से अधिक हेल्थ 1269
एंड वेलनेस सेंटर खोले जा रहे हैं जहां लोगों को प्राथमिक चिकित्सा और 100 से अधिक प्रकार की जरूरी 1365
दवाइयां बिल्कुल मुफ्त दी जाती हैं। योग और आयुर्वेद प्राचीन भारत की पूरी दुनिया को दी गई सबसे बड़ी और 1466
अनमोल देन हैं। आज पूरी दुनिया ने योग के असली महत्व को माना है और लगभग 190 से अधिक देश इसका 1557
नियमित रूप से अभ्यास कर रहे हैं। योग केवल एक साधारण शारीरिक व्यायाम नहीं है बल्कि यह हमारे शरीर मन 1656
और आत्मा को एक साथ जोड़ने का एक बहुत ही शक्तिशाली माध्यम है। हर दिन सुबह 45 मिनट योग और 1744
प्राणायाम करने से हमारा तनाव कम होता है और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में 50 प्रतिशत तक की भारी 1842
वृद्धि होती है। फिट इंडिया मूवमेंट के जरिए भी देश के युवाओं को खेल और फिटनेस के प्रति जागरूक किया जा 1943
रहा है। सरकार का मुख्य लक्ष्य है कि देश के हर जिले में कम से कम 1 बड़ा स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स और 10 छोटे 2047
खेल के मैदान जरूर हों ताकि बच्चों को खेलने कूदने का पूरा मौका मिल सके। मेडिकल शिक्षा के क्षेत्र में भी 2150
पिछले 10 सालों में बहुत बड़ा और सकारात्मक बदलाव देखने को मिला है। देश में मेडिकल कॉलेजों की कुल 2246
संख्या अब 700 के पार पहुंच गई है और एमबीबीएस की सीटें भी 1 लाख से अधिक हो चुकी हैं। इससे हर साल 2342
हजारों नए और होनहार डॉक्टर हमारे स्वास्थ्य तंत्र से जुड़ रहे हैं जो अब दूरदराज के ग्रामीण इलाकों में भी 2446
अपनी सेवाएं दे रहे हैं। पहले हमारे देश में 1000 मरीजों पर 1 डॉक्टर भी मुश्किल से मिलता था लेकिन अब यह 2548
आंकड़ा काफी सुधर गया है। साफ सफाई का भी हमारे स्वास्थ्य से बहुत गहरा संबंध है। स्वच्छ भारत अभियान 2646
के तहत देश भर में 11 करोड़ से अधिक नए शौचालय बनाए गए हैं 2703

© 2026 TypingGuru App
Download From Playstore